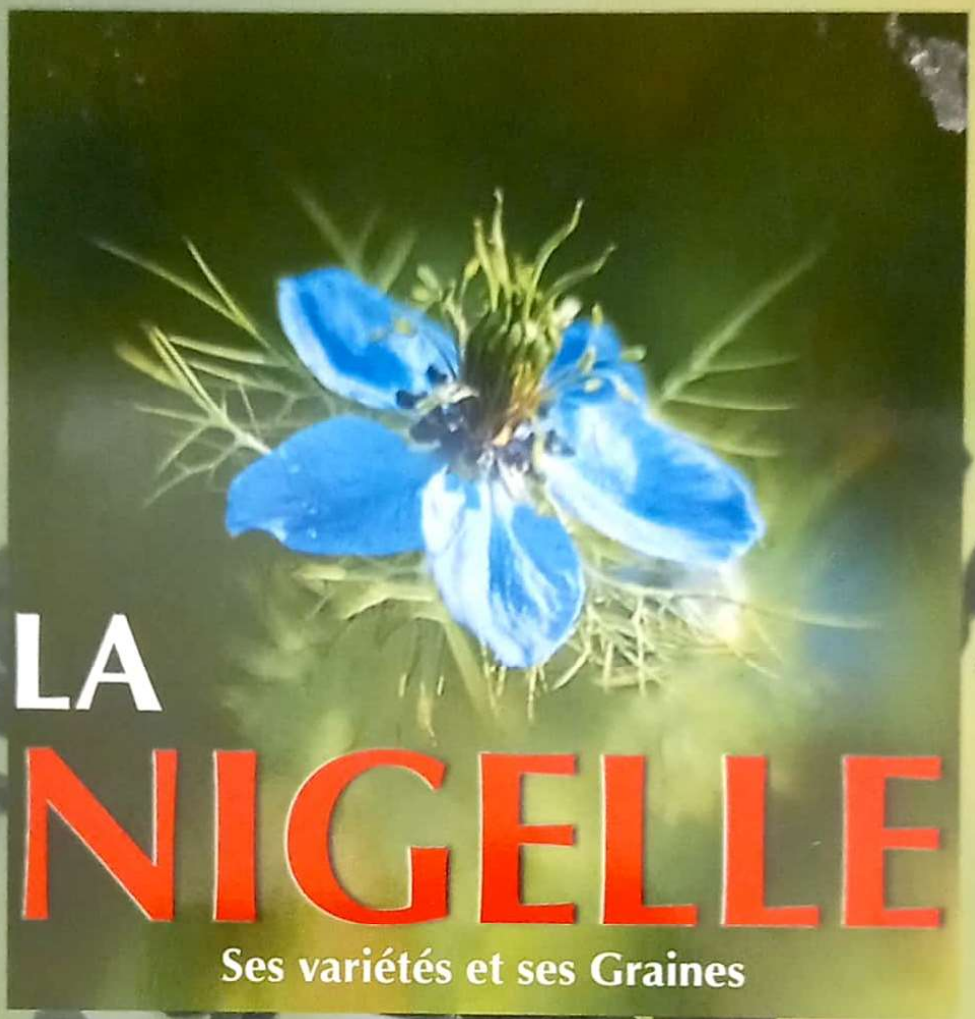


LA NIGELLE

Ses variétés et ses Graines

Aux mille et une vertus
Culinaires, cosmétiques et médicinales

Dr Mahboubi Moussaoui

EDITIONS SABIL

Scanné avec CamScanner

LA NIGELLE

ses variétés et ses graines

Aux mille et une vertus
Culinaires, cosmétiques et médicales

Editions SABIL

Scanné avec CamScanner

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants causes, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal. Tout droit de reproduction, d'adaptation et de traduction réservée pour tous pays.

Scanné avec CamScanner

INTRODUCTION

La nigelle est une plante connue universellement pour ses graines aux effets thérapeutiques. Les civilisations antiques, de la Chine à l'Égypte en passant par la Mésopotamie, en connaissaient l'usage médical. Celui-ci fut hérité par les civilisations méditerranéennes dont la Grèce, Rome et la civilisation arabo-musulmane. Il a fallu attendre le 18ème siècle pour voir la médecine par les plantes supplantée par la médecine moderne fondée sur une pharmacologie synthétique. Comme bon nombre de plantes réputées jadis pour leurs vertus thérapeutiques, la nigelle fut jetée aux oubliettes notamment en Europe. Mais, aujourd'hui, dans une certaine frustration, née avec la prise de conscience générale des effets secondaires et indésirables des produits chimiques, les gens font un retour à la phytothérapie. Ils redécouvrent un certain

Scanné avec CamScanner

nombre de plantes dont la nigelle. Mais celle-ci reste encore mal connue du public car au milieu de toutes ces variétés, on ne sait pas vraiment si elles possèdent toutes les mêmes vertus. L'objectif du présent ouvrage est de faire découvrir la nigelle en présentant ses différentes variétés et la variété réputée pour ses vertus thérapeutiques, qui n'est autre que la Nigella Sativa dont les graines ont servit à soigner de nombreuses générations. Dans la multitude de variétés de nigelle, certaines sont reconnues toxiques et d'autres comestibles mais il est certain que la nigella Sativa est la variété reconnue pour son caractère comestible. Ainsi, lorsqu'il est question de nigelle en phytothérapie, on sous-entend la nigella Sativa. De récentes études, effectuées sur la Nigella Sativa, par les laboratoires pharmaceutiques, ont révélées l'existence de nombreux composants aux propriétés thérapeutiques.

Scanné avec CamScanner

Les différentes variétés de

Nigelle

Scanné avec CamScanner

TAXONOMIE[1]

- Organismes cellulaires

↳ Eucaryotes

Viridiplantae

Streptophyta

Streptophytina

Embryophyta

Tracheophyta

Euphyllophyta

Spermatophyta

Magnoliophyta

Eudicotylédones

Tige eudicotylédones

Ranunculales

Ranunculaceae

↳ **Nigella**

↳ Nigella arvensis

Nigella carpatha

---

[1] La taxinomie (ou taxonomie) est une science qui a pour objet de décrire les organismes vivants et de les regrouper en entités appelées taxons, ce afin, de les identifier puis les nommer et de les classer.

Scanné avec CamScanner

Nigella ciliaris

Nigella damascena

Nigella degenii

Nigella doerfleri

Nigella elata

Nigella fumariifolia

Nigella gallica

Nigella icarica

Nigella orientalis

Nigella oxypetala

Nigella papillosa

Nigella sativa

Nigella segetalis

Nigella stellaris

Nigella stricta

Scanné avec CamScanner

Le genre *nigella* fait partie des plantes angiospermes, c'est-à-dire un végétal dont les organes reproducteurs sont condensés en une fleur et dont les graines fécondées sont enfermées dans un fruit (la capsule). Elle fait partie de la famille des renonculacées.

Son nom scientifique est Nigella. Elle est désignée sous ce nom dans les langues européennes (Allemand, Anglais, Espagnol, Italien) sauf en français où l'on dit Nigelle.

Dans les langues orientales, c'est généralement la graine que l'on désigne et non pas la plante. Par exemple, en Hindi, on dit Kalinji/kalonji, en Persan : Chach-haniz, en hébreu : Qetchah/qetzah et en arabe : Chûnîz (شونيز), également : Habba sawda (graine noire), habba l-baraka (graine de la bénédiction).

Dans le monde, il existe 77 sortes de nigelle, parmi celles-ci, 17 sont admises comme noms d'espèce, les autres étant les

Scanné avec CamScanner

synonymes des noms infraspécifiques des principales espèces, qui sont :

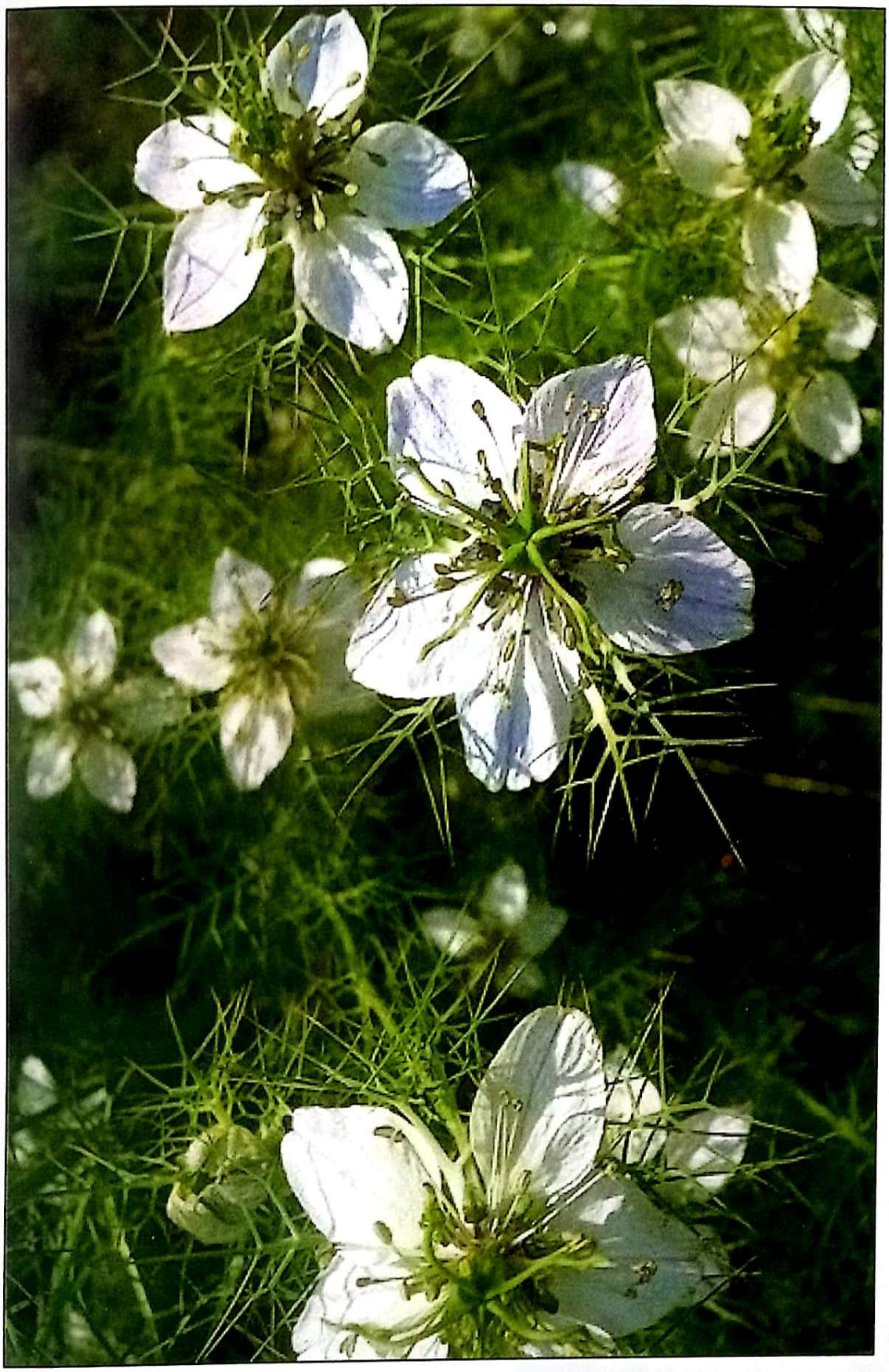
- Nigella Arvensis L.
- Nigella Carpatha Strid
- Nigella Damascena L.
- Nigella Degenii Vierth.
- Nigella Elata Boiss.
- Nigella Fumarifolia Kotschy
- Nigella Glandulifera Freyn & Sint.
- Nigella Hispanica L.
- Nigella Latisecta P. H. Davis
- Nigella Nigellastrum L.
- Nigella Orientalis L.
- Nigella Oxypetala Boiss.
- Nigella Papillosa G.
- Nigella Sativa L.
- Nigella Segetalis M.
- Nigella Stricta Strid.
- Nigella Unguicularis Spenn

Scanné avec CamScanner

De toutes ces variétés, seule l'une d'entre elle nous intéresse plus particulièrement. Il s'agit de la *Nigella Sativa* car c'est elle qui a été utilisée dans toutes les médecines naturelles des différentes civilisations et des différentes époques. Même si le présent ouvrage est consacré essentiellement à cette espèce, nous ne pouvons ne pas accorder un chapitre pour présenter les autres variétés toutes aussi intéressantes et aussi belles les unes que les autres.

En ce qui concerne la *Nigella sativa*, la partie, utilisée par les médecines naturelles, est la graine. Ainsi, dans ce livre, il sera question de ses origines, son histoire, ses propriétés médicinales et ses utilisations.

Scanné avec CamScanner



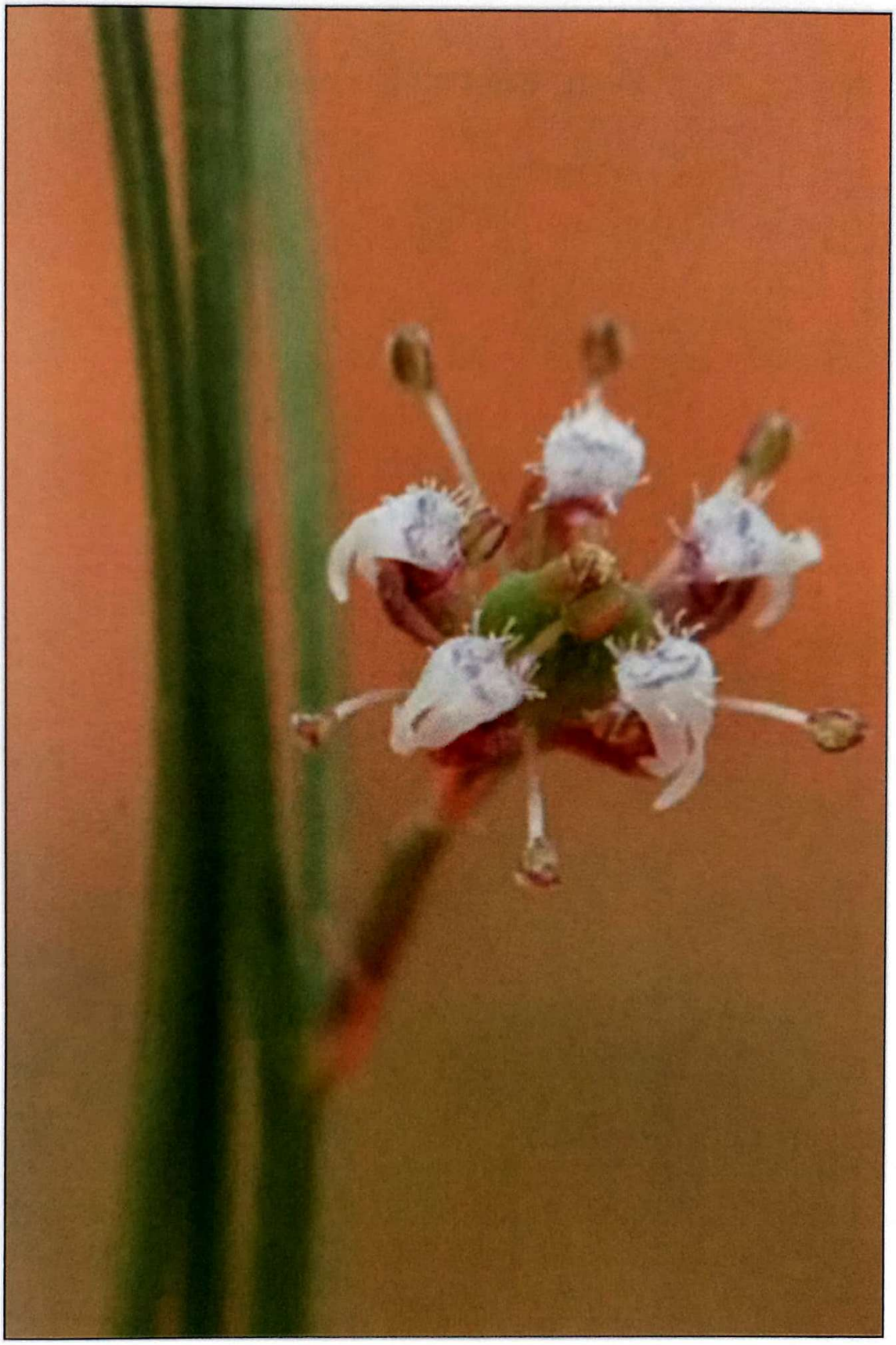
Scanné avec CamScanner

Nigella nigellastrum

Synonymes : *Garidella anethfolia ; Garidella nigellastrum L. ; Garidella nigeliformis ; Nigella garidella.*

C'est une plante annuelle de la famille des renonculacées, ses fleurs sont hermaphrodites. Elle produit des petites fleurs discrètes, au printemps. Les pétales, bleu clair à blanc mesurent de 6 à 8 mm de long. On localise cette plante dans le pourtour méditerranéen ainsi qu'en Iran, en Irak et dans le Caucase.

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

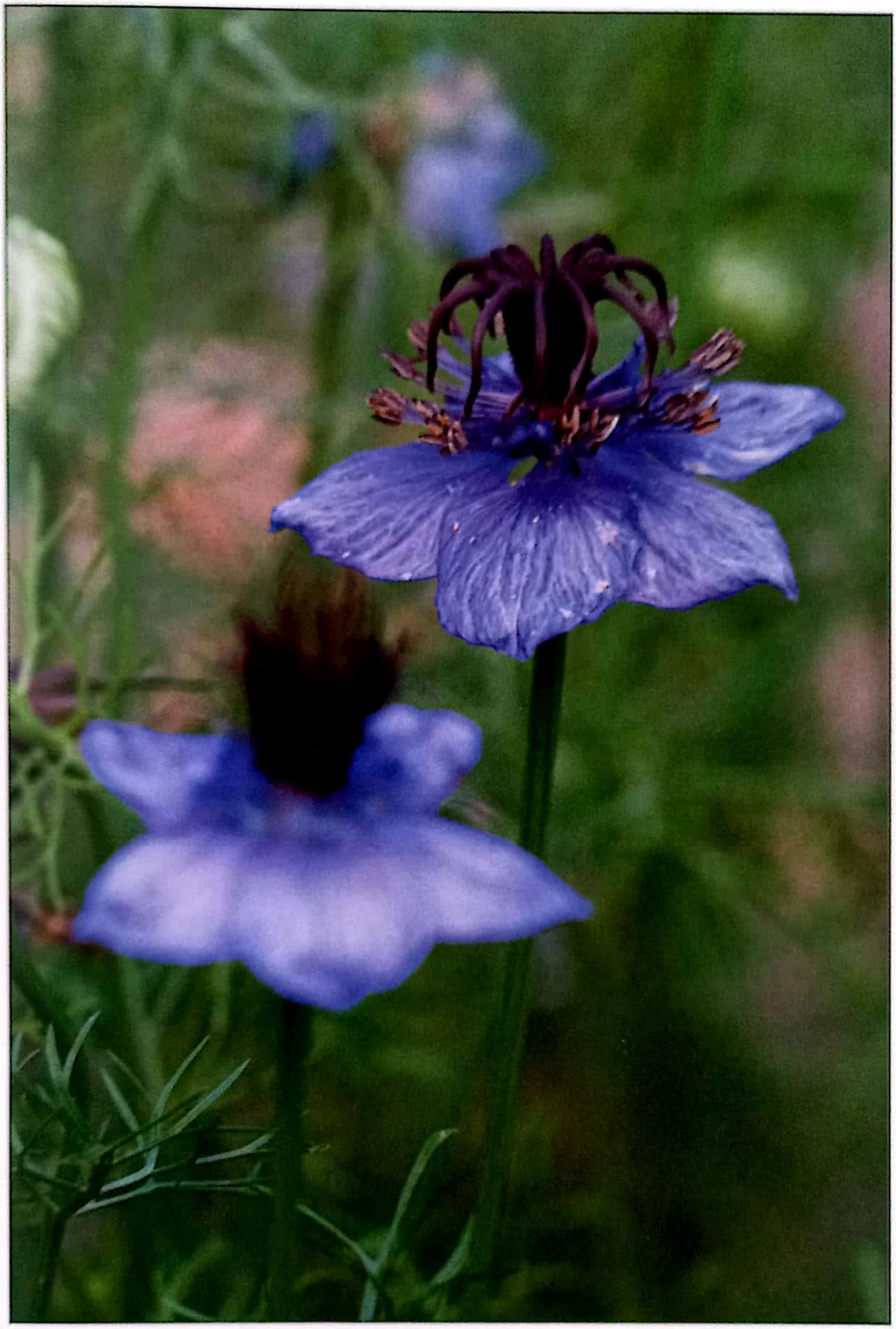
Nigella hispanica

(Nigelle d'Espagne)

La *nigella hispanica* est une plante glabre de 35 centimètres de haut, ses fleurs mesurent de 3,5 à 7 centimètres de diamètre, les sépales sont d'un bleu violacé. Ses follicules sont soudés au deux tiers, groupés par cinq.

On trouve cette espèce en Espagne, au Portugal, et en Afrique Subtropicale, dans les terrains en friches et les terrains cultivés. La floraison a lieu de mai à aout.

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

Nigella Arvensis

(Nigelle des champs)

Synonyme : *Nigella divaricata Beaupré.*

La nigelle des champs est une plante annuelle aux tiges légèrement pubescentes qui mesure de 15 à 50 cm. Ses fleurs mesurent de 2 à 3 cm de diamètre, avec 5 à 8 pétales vert jaunâtre à noir pourpré. C'est une jolie petite plante sauvage qui croît en abondance dans les moissons de l'Europe et de l'Orient. Elle est très variable sous le rapport de la couleur et de la multiplicité des rangées et des sépales. Elle était anciennement utilisée comme substitut du poivre. On la trouve en Europe tempérée et méridionale, en Afrique subtropicale, en Asie tempérée. Elle croît sur des terrains cultivés, des sols calcaires, jusqu'à 1200 mètres, la période de floraison s'étend de juin à septembre.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella Damascena

(Nigelle de Damas)

Synonyme : *Erobathos Damascenum Spach ; Melanthium Damascenum Medik.*

La nigelle de Damas une plante glabre qui peut mesurer de 10 à 75 cm, ses fleurs mesurent de 1 à 5 cm de diamètre, aux sépales bleus ou blancs, parfois rose. Originaire du bassin méditerranéen, elle croît en Europe méridionale et atlantique, en Asie Mineure, en Afrique subtropicale, en Amérique du nord et généralement à basse altitude. On la trouve sur les terrains en friche et cultivés, dans les broussailles, sur les sols calcaires et secs. La floraison a lieu de juin à juillet. Elle se distingue à son involucre polyphylle, situé au-dessous de la fleur et l'enveloppant complètement. Ses couleurs font d'elle une plante ornementale cultivée dans les jardins. Elle n'est pas comestible car elle est toxique.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

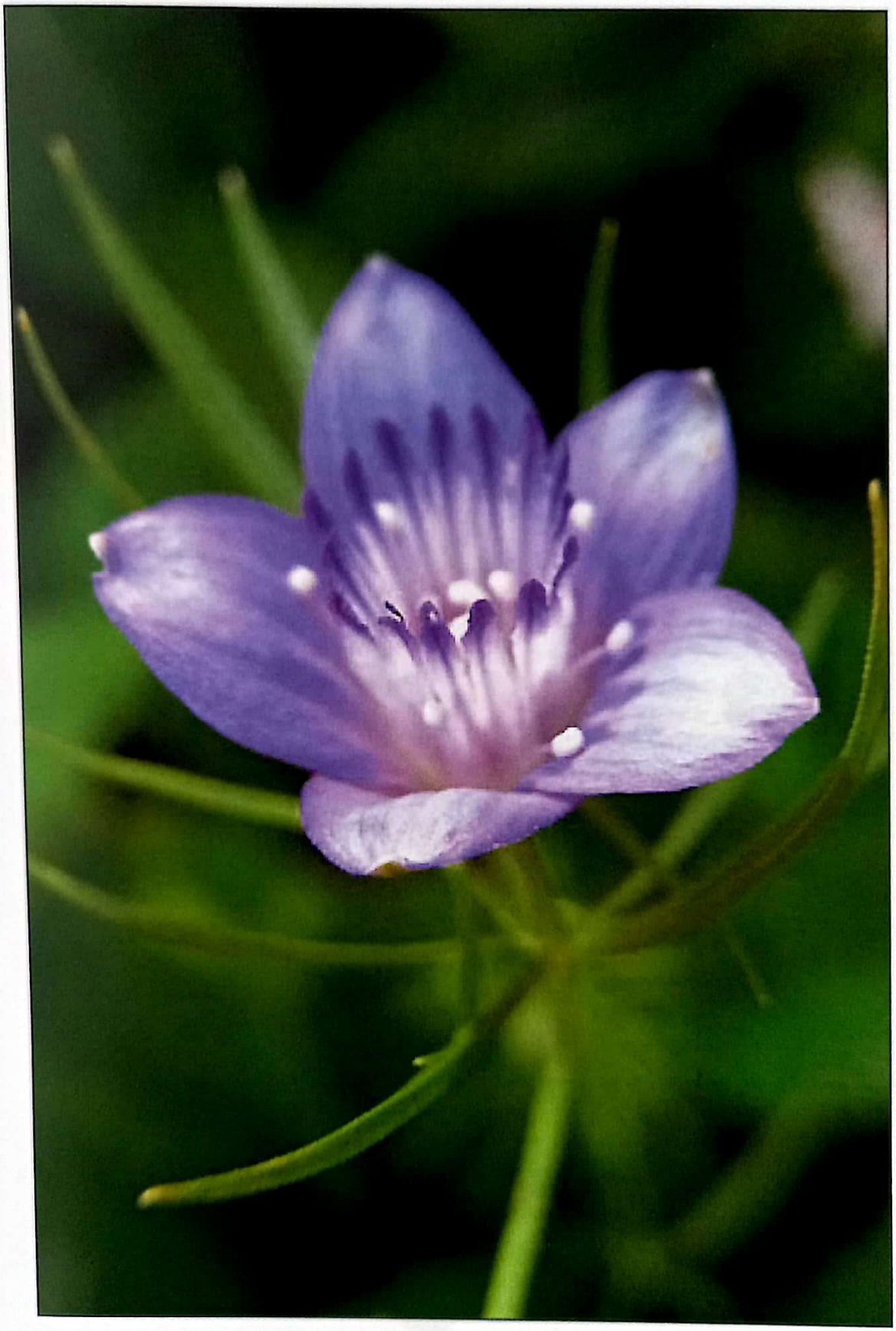
Nigella bucharica

(Nigelle de Bukhara)

Appelé également Émir de Boukhara, c'est une plante annuelle mesurant de 30 à 45 centimètres de haut, à petites fleurs unique d'un bleu lavande, qui a tendance à devenir rose à maturation. C'est une plante caduque composée de cinq pétales, aux feuilles bipennées, disposées en face à face. C'est une plante uniquement ornementale, elle fleurie de juin à septembre sur un sol argileux, rocailleux ou sableux, modérément humide et ensoleillé.

Elle est originaire d'Asie centrale.

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

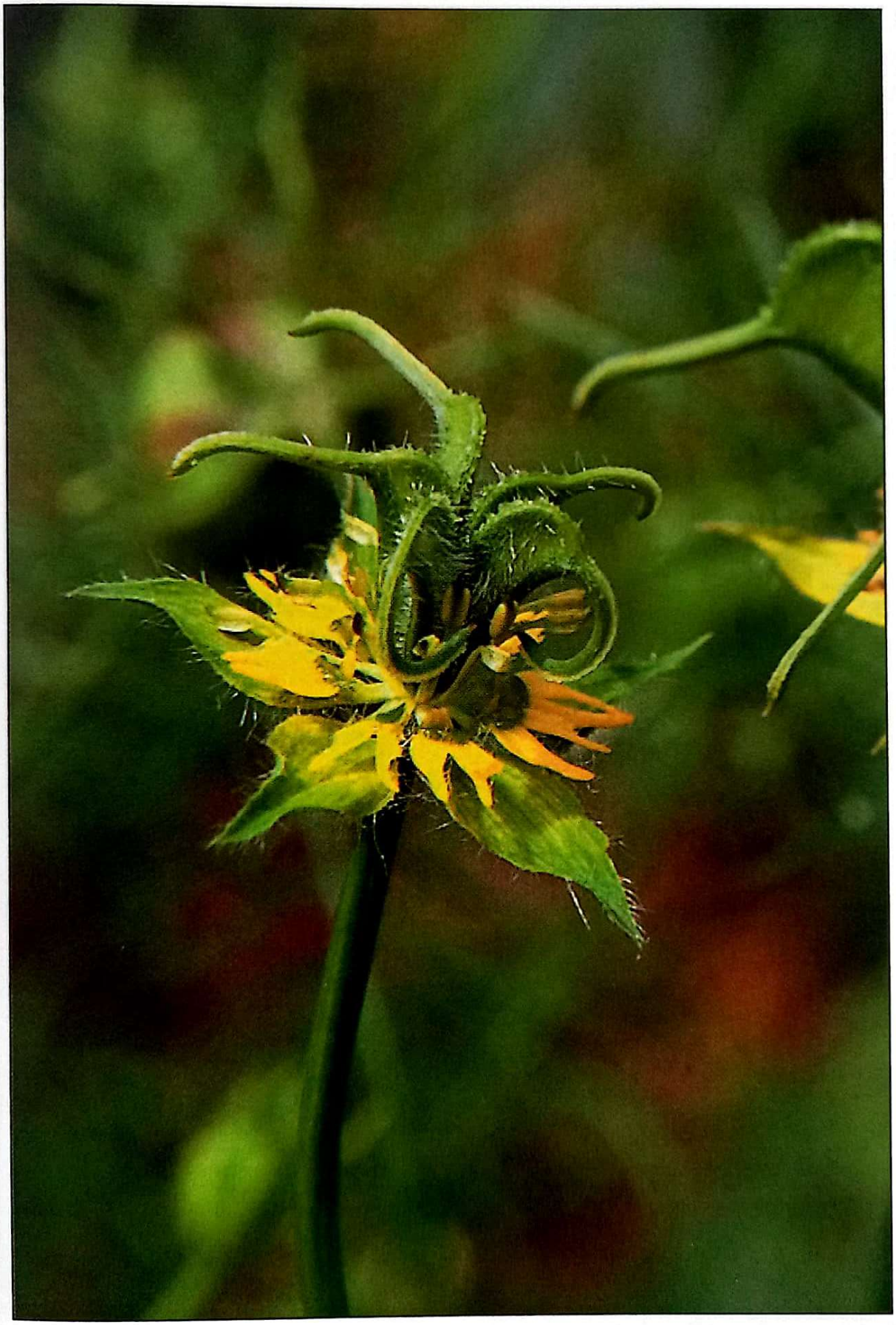
Nigella ciliaris

(Nigelle à duvets)

Ciliaris vient du terme cil (paupière) et aris, qui signifie "bordé de poils" en raison du duvet qui recouvre la fleur. C'est une plante annuelle de couleur jaune qui fleurit de mars à juin, dont les fleurs sont hermaphrodites. La disposition des feuilles sont alternées, une feuille par nœud. Elle prospère sur les sols les plus pauvres, sa hauteur est de 45 à 60 centimètres de haut. Ce sont des plantes ornementales, à couper et laisser sécher (immortelles).

C'est une plante que l'on trouve au Moyen-Orient notamment en Palestine.

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

Nigella doerfleri

Elle est similaire à la *nigella* de Crète, mais elle est sensiblement moins ramifiée. Ses fleurs sont également plus petites. Elles sont de couleur bleuâtre et leurs follicules sont soudés sur quasiment toute leur longueur. C'est une plante endémique de l'Europe méridionale.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella fumariifolia Kotschy

Originaire d'Asie mineure (Chypre, Rhodes, Karpatos), elle est similaire à la *nigella damascena*, mais ses fleurs sont plus petites, leurs diamètres sont de 15 à 20 mm. Elles sont de couleur verdâtre, voire bleue. Ses anthères sont de couleur pourpre, ses follicules sont groupés par cinq et divergent vers le bas. Elle pousse sur les pentes rocheuses et les coteaux, à environ 100 mètres d'altitude, la période de floraison s'étend d'avril à mai.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella gallica

(*Nigelle de France*)

Similaire à la nigella arvensis, ses fleurs mesurent de 20 à 35 mm de diamètre, elles sont de couleur bleu pâle. Elle prospère dans les terrains en friche, en broussaille ou sur les terrains cultivés. On la trouve en abondance dans les champs céréaliers. On la rencontre en Europe méridionale, à savoir dans le sud de la France et en Espagne. La période de floraison démarre en mai jusqu'au mois d'aout. C'est une plante glabre qui mesure entre 25 et 40 centimètres, avec des branches.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella Oxypetala Boiss. :

Synonyme : *Nigella Persica Boiss.*

C'est une nigelle originaire de l'Asie tempérée, elle prospère dans les forêts, les terrains en friche, les champs de céréale. On peut la trouver jusqu'à 1500 mètres d'altitude. C'est une plante annuelle qui mesure de 15 à 60 centimètres de hauteur, dont les fleurs solitaires sont de couleur jaunâtre à vert et composées de 5 à 8 pétales. Ses graines sont comestibles.

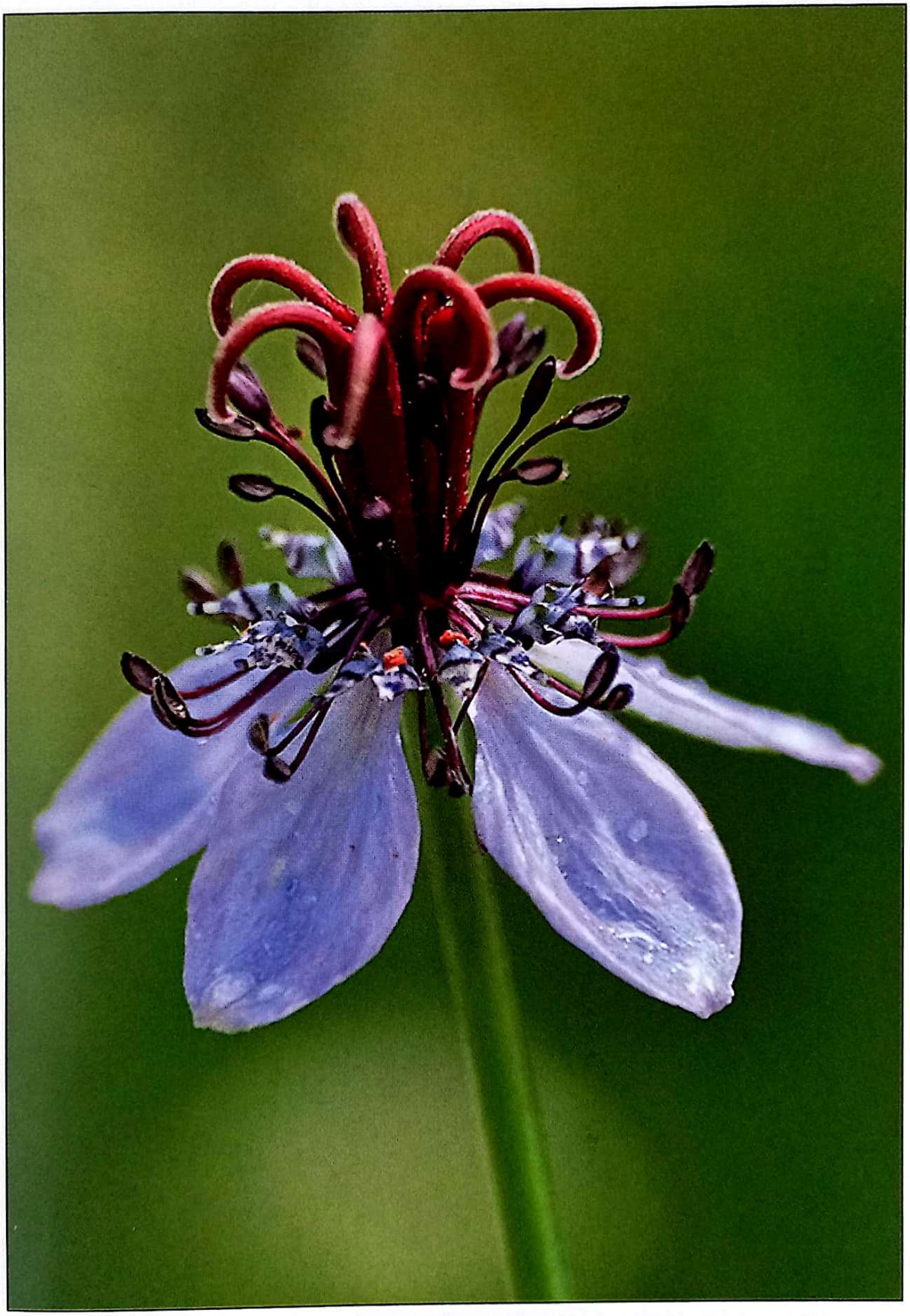
Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella segetalis M.

Originaire d'Asie tempérée, la nigella Ségétalis prospère dans les terrains en friche, les prairies, les pâturages, les bords des routes, les chemins caillouteux, les terres arides, les cultures et les rocailles. C'est une plante annuelle glabre, largement ramifié mesurant de 10 à 25 centimètres de hauteur et pouvant atteindre 50 centimètres. Ses fleurs sont de couleur bleu lavande. On la trouve jusqu'à 1700 mètres d'altitude. La période de floraison se situe de juin à aout. On la trouve en Asie (Caucase, Asie Mineure, Iran).

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

Nigella unguicularis

(Poir) Spenn

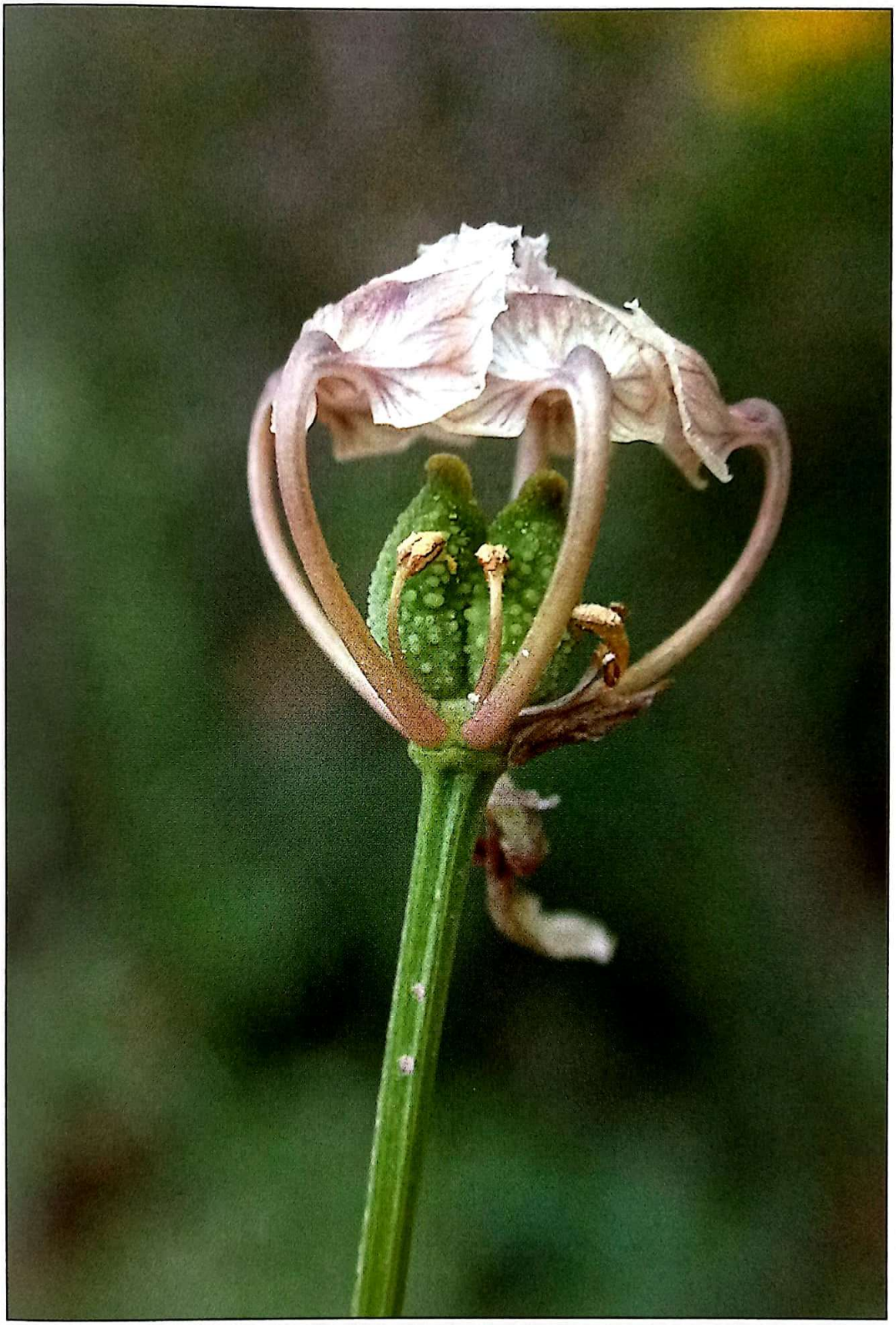
Synonyme : *Garidella Unguicularis Poir*

Cette nigelle a été décrite en 1829 par les scientifique, originaire d'Asie tempérée, elle prospère en forêt, à 800 mètres d'altitude. Elle est similaire à la *nigella nigellastrum* et peut mesurer jusqu'à 55 centimètres de hauteur.

La période de floraison a lieu de mai à juin, ses fleurs sont de couleur mauve.

Par ailleurs, des tests sur des rats sont actuellement en cours, pour évaluer les bienfaits de l'huile de sa graine sur l'organisme.

Scanné avec CamScanner



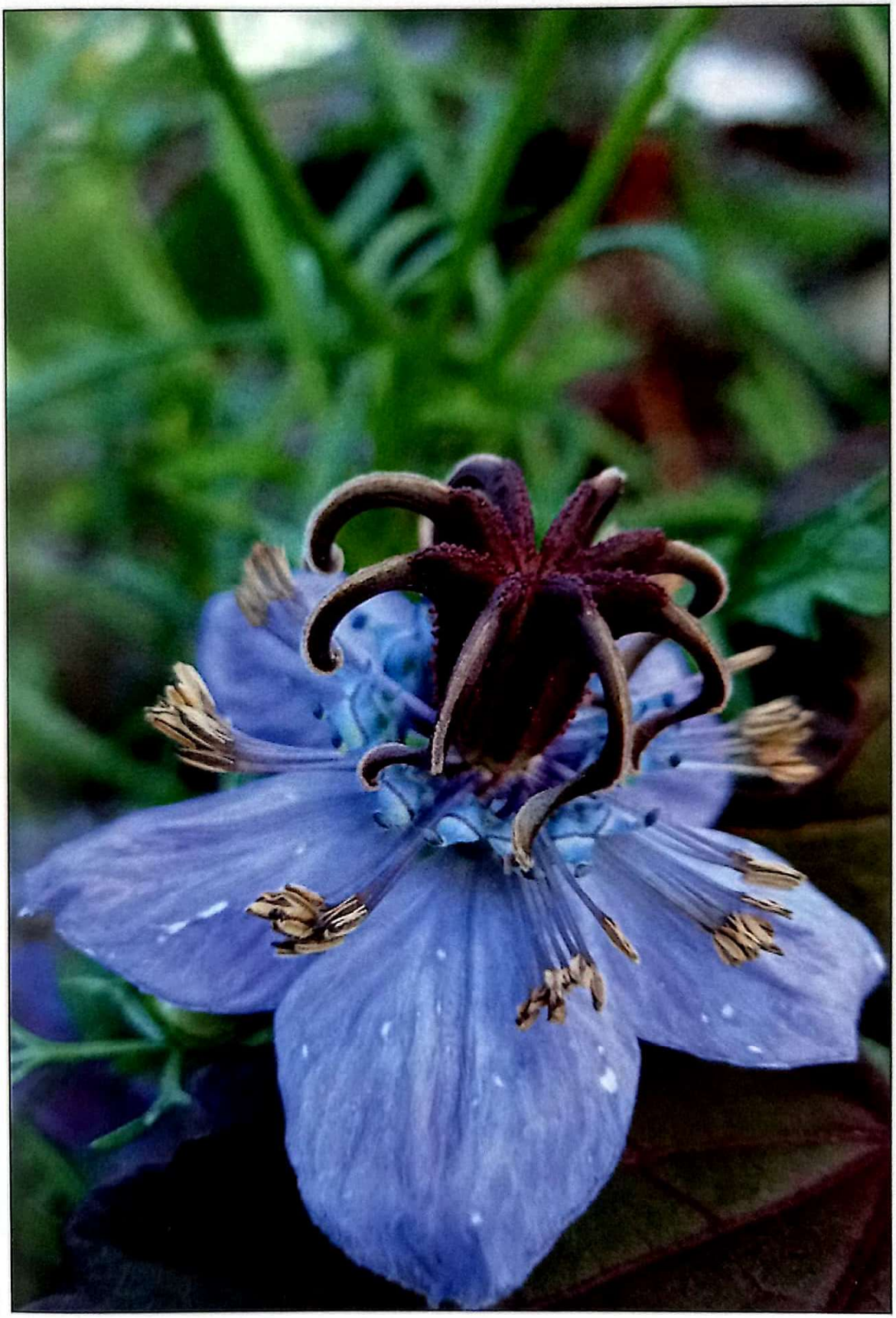
Scanné avec CamScanner

Nigella Papillosa G. :

L'espèce Nigella papillosa est une plante annuelle, originaire du sud de l'Espagne et du Portugal (certains sites suggèrent aussi la Sicile). Le nom de *Nigella hispanica* est parfois utilisé pour ce taxon dans la culture, mais il n'est pas valablement appliquée (le nom appartient à une espèce différente). Sa fleur est bleue/violacée mais on en trouve également en blanc. Sa taille peut atteindre de 40 à 90 centimètres de hauteur. Elle fleurit de juin à août, sur un sol bien exposé au soleil et bien drainé. Son fruit (capsule) est composé de plusieurs follicules, contenant chacun de nombreuses graines.

Elle est utilisée comme plante ornementale et entre dans la composition de bouquet de fleurs séchés.

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

Nigella Stricta Strid :

Décrite par les scientifiques en 1970, c'est une plante annuelle non ligneuse, de petite taille, une des plus petites de son espèce. Elle appartient au même groupe que la nigella arvensis. Elle prospère dans des zones très restreintes, notamment dans les îles grecques, en Crète, principalement au sud-ouest. Elle pousse dans les dunes de sable et les rocailles. Elle fleurit d'avril à juin. Sa graine est comestible et utilisé comme épice.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella elata Boiss.

La *nigella elata Boiss* est une fleur originaire de Grèce, c'est une plante caduque aux feuilles bipennées. Ses feuilles sont disposées en face-à-face, elles sont linéaires. Sa fleur, à cinq pétales, disposée en solitaire est de couleur pourpre. Elle prospère sur les sols caillouteux, sableux ou argileux, modérément humides. Elle préfère les emplacements ensoleillés. C'est une plante uniquement ornementale.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella latisecta P. H. Davis

Elle est originaire de Turquie et des îles des Cyclades (mer Egée). C'est une plante glabre, mesurant de 15 à 50 centimètres de hauteur (similaire à la nigella Orientalis) aux fleurs terminales, de couleur jaune verdâtre et de forme oblongue. Elle fleurit de mai à juillet dans les champs en jachère ou bien sur les terrains en pente, à environ 800 à 1900 mètres d'altitude.

Des tests sur des rats sont actuellement en cours pour évaluer les bienfaits de l'huile de la nigella latisecta.[2]

[2] [*Journal of Ethnopharmacology*, Elsevier]

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella orientalis L.

Nom vernaculaire : Nigelle jaune.

Synonymes : Nigellastrum flavum Moench ; Nigellastrum orientale Bercht. & J. Presl.

La nigella orientalis est une plante annuelle, originaire de Bulgarie, on la retrouve en Asie, dans la péninsule des Balkans, en Crimée et dans le Caucase. Elle mesure de 40 à 60 centimètres de hauteur. La floraison a lieu de juin à septembre. Ses pétales sont jaune verdâtre, son fruit (capsule) est composé de 5 à 14 carpelles. La pollinisation se fait par le biais des insectes. Elle préfère les terrains exposés au soleil. Elle est cultivée dans les jardins pour ses qualités ornementales.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Nigella degenii

La nigella degenii est similaire à la nigella arvensis, c'est une plante caduque aux feuilles bipennées, les feuilles sont disposées face à face, et composées de segments courts. Sa fleur est composée de cinq pétales blanchâtres. On la trouve surtout en Europe méridionale, à savoir la Grèce, les Cyclades et la Crète sur un sol argileux, sableux ou caillouteux et modérément humide.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

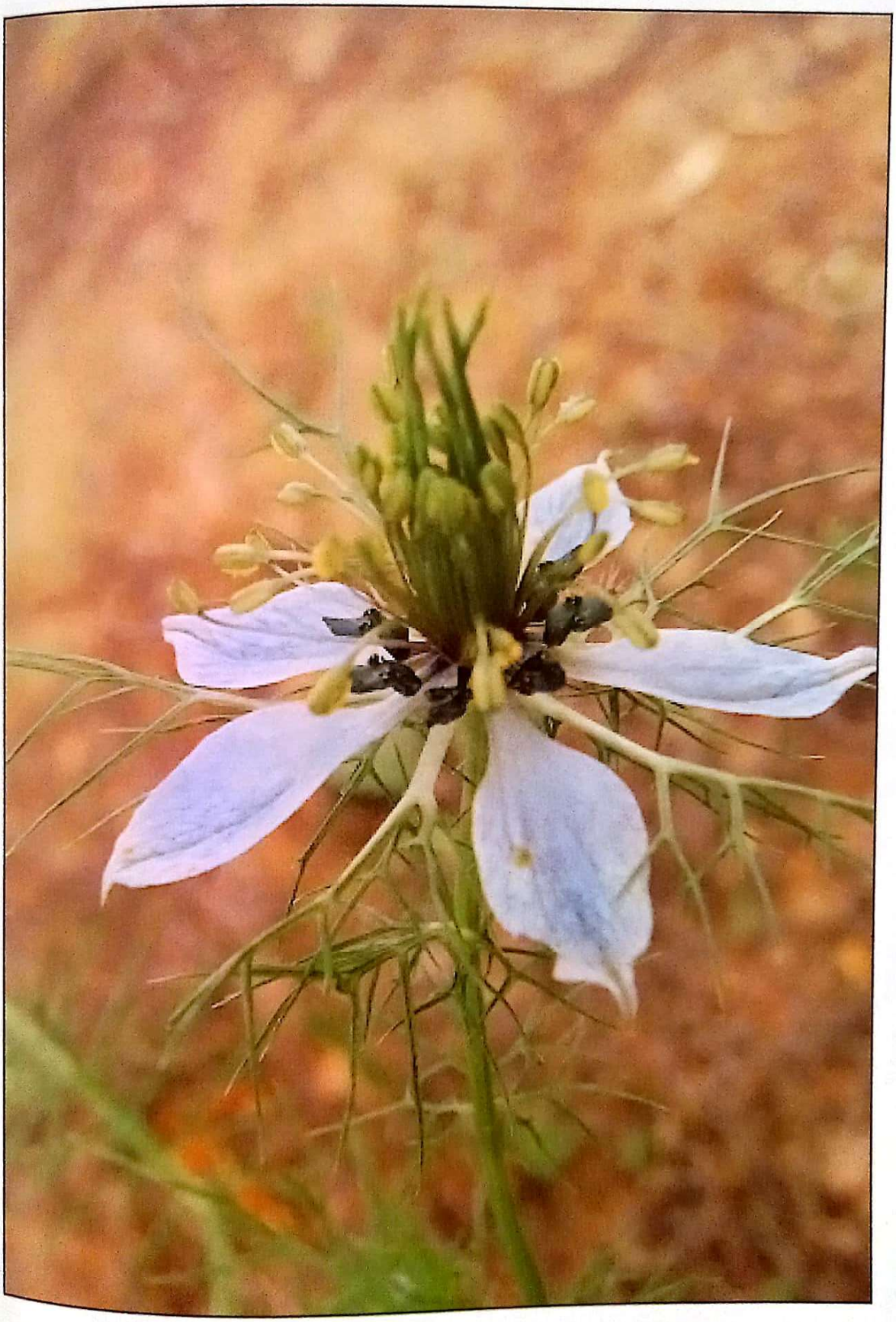
Nigella glandulifera Freyn & Sint.

(Nigelle de chine) :

C'est une plante annuelle originaire d'Asie, glabre, mesurant de 35 à 50 centimètres, aux feuilles bipennées disposées en face à face. Les fleurs ont 5 pétales et sont de couleur généralement bleutée, disposées en solitaire. La nigelle glandulifera préfère l'exposition au soleil, et prospère dans les sols sableux, caillouteux ou argileux de préférence humide. La plante entière a été utilisée comme un remède populaire pour le traitement du rhume, la toux et l'insomnie.

Les graines de la Nigella glandulifera ont été utilisées dans la médecine populaire chinoise comme un diurétique, mais aussi pour combattre les calculs biliaires, l'acouphène et l'aménorrhée.

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

Nigella sativa, L.

(Nigelle cultivée)

Synonyme : *Nigella Cretica*

Noms vernaculaires : *Cumin noir, poivrette.*

Etymologie : le mot « nigelle » vient du latin « niger » qui indique la couleur noire, celle de ses graines.[3]

Spécificités : la Nigella Sativa est la variété qui est cultivée notamment pour ses graines comestibles utilisées comme épice ou à des fins cosmétiques et médicinales.

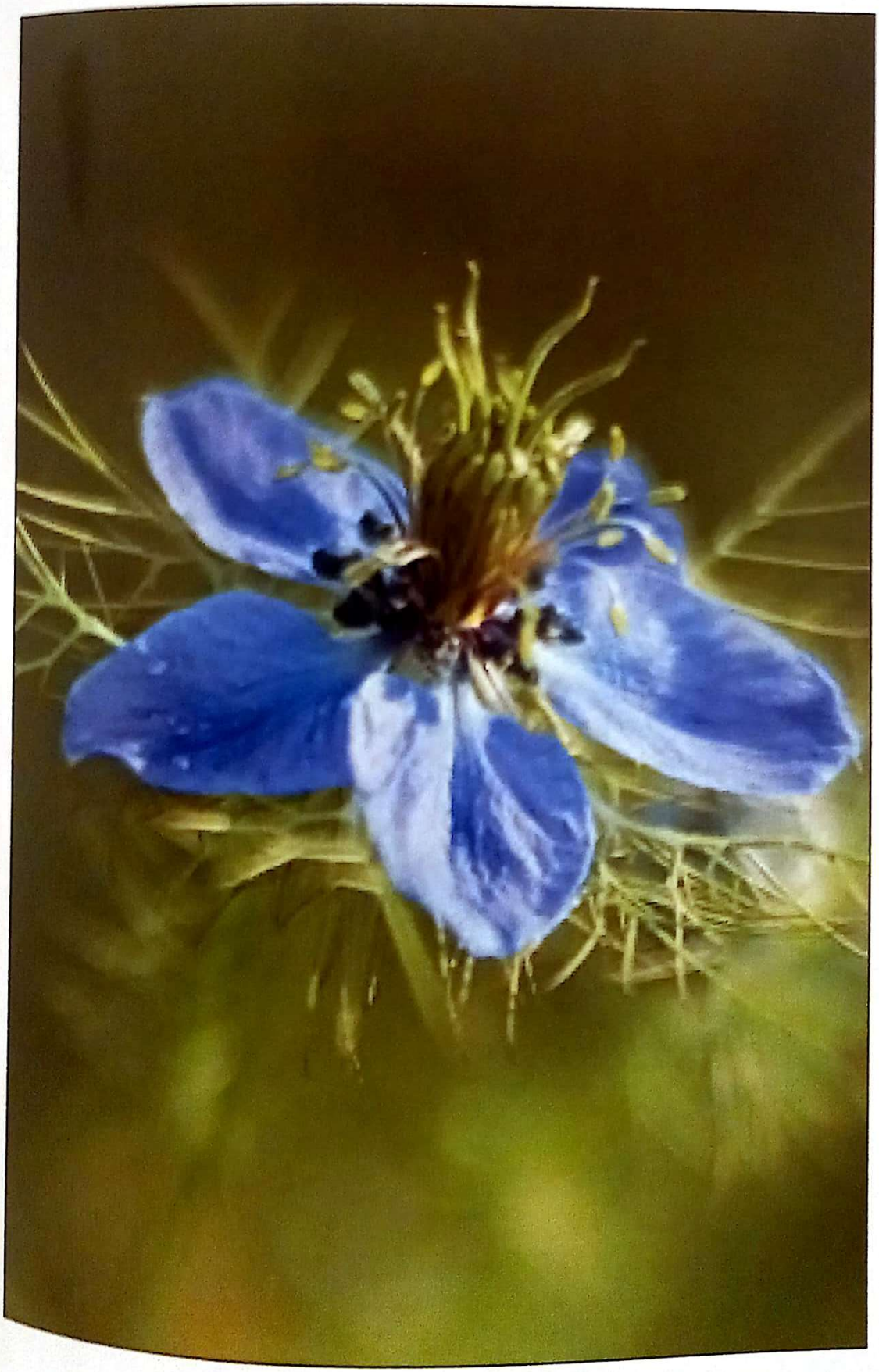
Origines : Originaire d'Asie, elle a été importée successivement en Afrique du Nord et en Europe par les Grecs, les Romains et les Arabes. On la retrouve depuis sur l'ensemble du pourtour méditerranéen.

Habitat : Elle évolue sur les terrains en friche, les terres cultivées, les broussailles et les rocailles.

---

[3] Il est intéressant de voir que les Arabes désignent la graine de nigelle par sa couleur noire : al-habba as-sawdâ' = La graine noire.

Scanné avec CamScanner



Scanné avec CamScanner

Caractéristiques de la nigella sativa

La plante :

Elle peut mesurer de 15 à 60 cm de Hauteur. C'est une plante hermaphrodite.

Les feuilles :

Les feuilles de la nigella sativa sont finement divisées en petites lanières. Les feuilles inférieures sont courtes et pétaloïdes et les feuilles supérieures sont longues.

La fleur :

La floraison débute au mois d'avril et s'étend jusqu'au mois d'aout. Les fleurs de la *nigella sativa* ont la particularité d'être composées de cinq pétales de couleur blanche ou bleue. Leur diamètre varie de 20 à 35 mm. Elles sont solitaires et terminales.

Scanné avec CamScanner

Le fruit

Le fruit a la forme d'une capsule globuleuse, formée de 3 à 6 carpelles soudés entre eux jusqu'à la base. Chaque capsule contient plusieurs graines triangulaires blanchâtres qui noircissent à maturité, après exposition à l'air.

1ère étape *2ème étape* *3ème étape*

Scanné avec CamScanner

La graine

Les graines de la nigella sativa sont ovoïdes et mesurent de 2 à 3,5 mm. Elles présentent 3 à 4 angles avec une face supérieure finement granuleuse et réticulée.

Les graines, friables sont oléagineuses au goût épicé et l'huile qu'elles contiennent est grasse dont 60 % environ sont des acides gras insaturés et 30 % environ d'acide gras saturés.

Scanné avec CamScanner

Les propriétés culinaires, cosmétiques et médicinales de la graine de nigelle

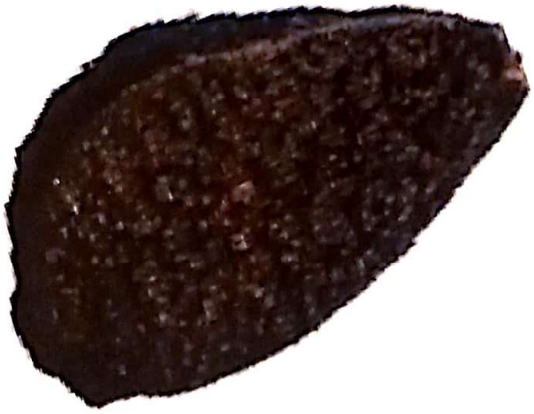
Scanné avec CamScanner

Caractéristiques de la graine de nigelle

Structure : Les nombreuses graines sont noires et leur surface est granuleuse, mesurant de 1,5 à 2 mm de longueur et disposées sur deux rangs. Leur forme est triangulaire et marquée de stries transversales.

Saveur :

La chair est blanche et huileuse. Au broyage elle dégage une odeur fortement aromatique, légèrement poivrée.



Scanné avec CamScanner

Composition :

La richesse de la composition chimique de la graine de nigelle est peut être l'explication de la tradition musulmane qui dit « *La graine de nigelle est un remède à tous les maux excepté la mort* ». En effet, le nombre des propriétés médicinales, de la graine de nigelle, sont ceux de chacun des nombreux composés chimiques qui la composent. Voici une liste non exhaustive des différents composés chimiques de la graine et leurs propriétés médicinales respectives :

Sa composition en huiles fixes et acides gras :

- Huiles fixes : agit sur le taux de cholestérol, du diabète, en cas d'hypertension et d'inflammations.
- Linoléique :
- acides oléique :
- Éicosénoïque :
- gras polyinsaturés
- Esters d'alcools terpéniques

Scanné avec CamScanner

La nigellone qui a un pouvoir cicatrisant, antioxydant et anti-infectieux.

Des huiles essentielles

Des alcaloïdes : quelques unes de leurs propriétés : hypertenseur, antidépresseur, antibiotiques, antiparasitaires, anthelmiques, anti-tumorale, etc.

De la thymoquinone : Il est l'élément actif e la graine de nigelle. C'est un antioxydant et anti-infectueux.

Des acides aminés

Des protéines

Du sucre

Des fibres : Elles améliorent le transit et favorisent la satiété.

Des enzymes :

Des tanins : astringents, anti-diarrhéiques, antiseptiques et anti-inflammatoire.

Mais aussi :

Scanné avec CamScanner

- Du fer : il est essentiel pour le transport de l'oxygène et pour la formation des globules rouges.
- Du cuivre : anti-infectieux.
- Du sélénium : Antioxydant, bénéfique au système immunitaire.
- Du zinc : En cas d'acné, anti-infectieux
- Du Calcium ; bon pour les os, les dents et la coagulation du sang.
- Du magnésium ; Bon pour les nerfs les muscles.
- Du phosphore : énergisant, contribue à la formation osseuse.
- Du sodium : bon pour le système nerveux, etc.
- Du potassium : bon pour l'activité cardiaque et musculaire.

Des vitamines :

- Pro vitamine A : antioxydant, bon pour le système immunitaire.

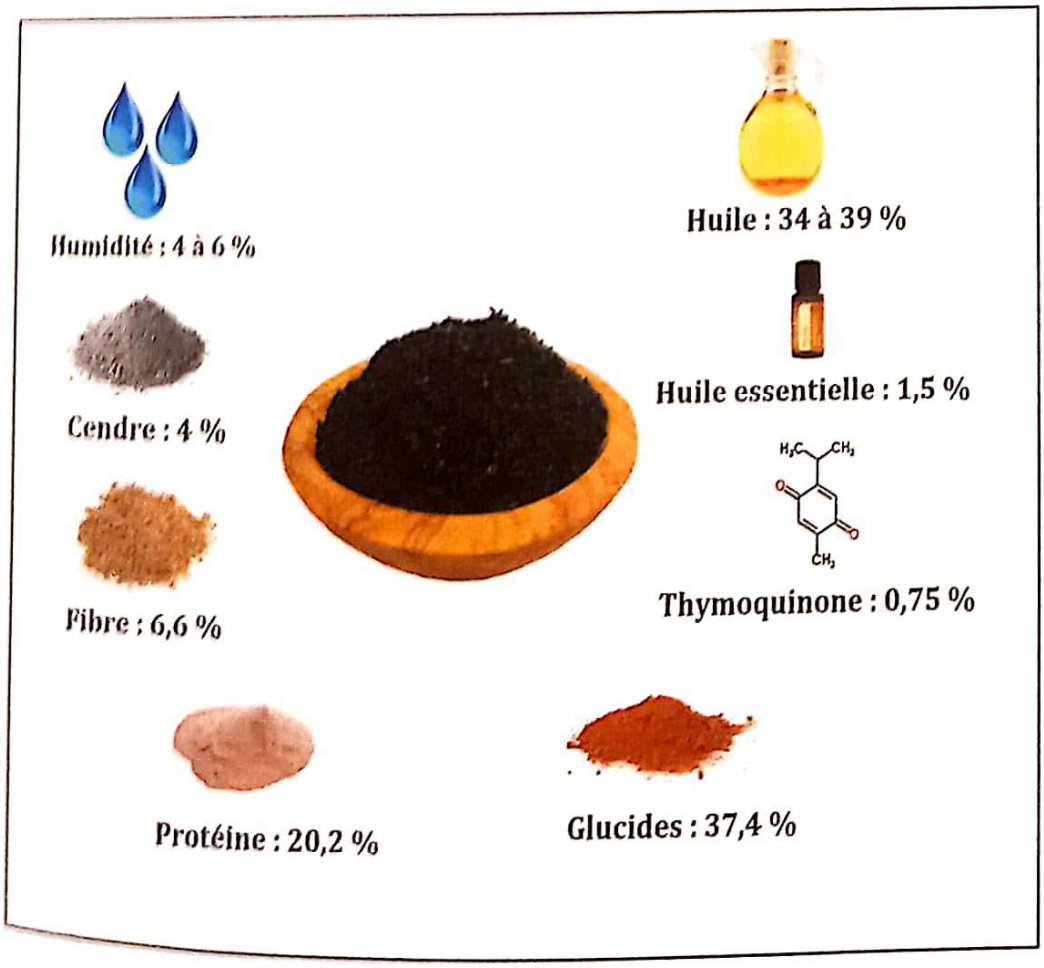
Scanné avec CamScanner

- Vitamine B1 : Transformation des glucides en énergie, bon pour le système nerveux et musculaire.
- Vitamine B2 : Transformation des glucides, lipides et protéines.
- Vitamine B3 : bon pour la circulation sanguine, le système digestif et nerveux.
- Vitamine B6 : bon pour le système nerveux.
- Vitamine B9 : Cicatrisant, bon pour le système nerveux et immunitaire.
- Vitamine E : antioxydant

Scanné avec CamScanner

Qu'y a t-il dans la nigelle ?

Depuis 1959, il y a eu plus de 200 études sur les propriétés de la graine de nigelle dans les universités internationales.



Scanné avec CamScanner

La graine de nigelle dans le domaine culinaire

Dans leur expansion vers l'Orient, les Romains ont découvert la graine de nigelle et l'ont importé en Europe. *D'après* Pline[4], on employait, à son époque, les graines *de Nigelle* dans les boulangeries pour assaisonner le pain. En Inde, elle a toujours été appréciée en cuisine.

[4] Pline l'Ancien (23/79 après J.C.), écrivain latin, auteur de « *Histoire naturelle* ».

Scanné avec CamScanner

Mode préparatoire :

La graine de nigelle est utilisée tel quel en cuisine, elle ne subit aucune transformation, elle est ajoutée à une pate, ou bien saupoudrée sur le pain avant la mise au four. Il est également possible de faire une décoction de graine de nigelle, ou bien une infusion. Par ailleurs, il existe dans le commerce des thés en sachet, voire des cafés solubles à base nigelle.

Infusion de nigelle « maison » :

Pour 1 personne.

1 cuillère à soupe de graines de nigelle ;

1 tasse d'eau portée à ébullition ;

Sucre ou miel ;

Lait ou crème (facultatif, selon le gout)

Piler les graines dans un mortier et les mettre dans une infusette ou boule à thé ;

Verser l'eau chaude (frémissante) [illegible] infuser à couvert 8 à 10 minutes [illegible] et consommer chaud.

Scanné avec CamScanner

Fabrication de l'huile de graine de nigelle

Pour obtenir une huile riche en principes actifs et donc efficace en cosmétique en thérapie, les graines sont pressées à froid.

L'huile de nigelle se compose de deux types d'huile : L'huile essentielle qui contient son principe actif qu'on appelle la "thymoquinone" à raison de 0.75% et l'huile végétale.

On trouvera également, dans le commerce, des « macérâts huileux » de nigelle, vendus sous la fausse dénomination d'huile de nigelle. Les graines sont pilées et laissées macérées durant plusieurs jours dans une huile végétale qui sera filtrée. Les propriétés de l'huile ainsi obtenue ne sont en rien comparables aux propriétés de l'huile obtenue par pression à froid de ses graines.

Scanné avec CamScanner

Scanné avec CamScanner

Les vertus cosmétiques et médicinales de la graine de nigelle

L'extraordinaire composition chimique de la graine de nigelle réunie un nombre important de propriétés thérapeutiques : Elle est antiallergique, antihistaminique, digestive, diurétique, stimulante, carminative, antimicrobienne, insectifuge, analgésique. Hépato-protectrice, anti-inflammatoire, anti-oxydante, anti-convulsivante, anti-tumorale au niveau de la prostate, du côlon et du pancréas.

Ainsi, la graine est un antibiotique naturel sans effet secondaire, efficace contre toute forme de maladie ou de gêne, de la sphère ORL, gastro-entérique, dermatologique, ophtalmologique et divers autres maux.

Scanné avec CamScanner

Utilisation de l'huile de nigelle :

Son utilisation peut être par voie interne ou externe.

1) Utilisation externe :

Pour la peau, l'huile de graine de nigelle est calmante, nourrissante et régénérante. Elle protège la peau du vieillissement cutané, Elle est également cicatrisante et anti-infectieuse (plaies, acné, mycoses, eczéma, psoriasis, gerçures, coups de soleil).

Pour les soins capillaires, l'huile est un embellisseur et un moyen de se protéger contre la chute des cheveux. Elle redonne, aux cheveux, souplesse et douceur,

Scanné avec CamScanner

2) Utilisation interne :

Elle est indiquée en cas de :

- *Maladies respiratoires,* elle fluidifie les sécrétions bronchique et éclaircit la voix, facilite les expectorations, adoucit la gorge, contribue au traitement de la grippe, de l'asthme et des bronchites.

- *Maladies cardiovasculaires,* elle permet notablement l'élimination du cholestérol, et diminue l'hypertension artérielle. Elle est aussi indiquée dans le traitement du diabète.

Système immunitaire. Elle renforce le système immunitaire de l'organisme en lui permettant de mieux lutter contre les maladies graves tel que le cancer et le virus du Sida.

- Elle contribue à un meilleur fonctionnement du foie et facilite les sécrétions biliaires. Améliore la circulation sanguine grâce à son effet fluidifiant.

Scanné avec CamScanner

- Elle soulage les douleurs rhumatismales, les courbatures, les douleurs articulaires, les contractures musculaires ainsi que l'arthrose en massage local sur la zone à traiter ou par voie orale.
- Lutte efficacement contre les problèmes d'ordre gastrique, tels que les ballonnements, les flatulences, les coliques, la constipation, l'acidité gastrique, l'ulcère de l'estomac et favorise le transit intestinal de façon remarquable,

Elle s'avère être un excellent remède dans les problèmes urinaires.

Mode préparatoire : La graine de nigelle s'utilise moulue et en infusion, mais c'est son huile qui est particulièrement prisée. On la trouve également sous forme de capsule huileuse à ingérer.

Scanné avec CamScanner

La graine de nigelle dans l'histoire médicale et cosmétique.

C'est en Orient que la graine de nigelle (ou graine noire) a été exploitée depuis des temps immémoriaux.

Que ce soit dans sa forme entière, moulue ou en huile, elle est utilisée en cuisine, en cosmétique et dans la médecine. On la retrouve dans plusieurs civilisations :

- L'ancienne civilisation Suméro-Mésopotamienne l'utilisait à titre curatif, depuis plus de 5000 avant J.C.
- En Chine, elle est également utilisée depuis plus de 5000 ans ; la nigelle est mentionnée dans le « Pen Tsao ».
- En Égypte ancienne, des graines de nigelle (*nigella sativa*) ont été découvertes dans le tombeau du Pharaon Toutankhamon datant du 2ème millénaire avant J.C. Il apparait que les Égyptiens l'utilisaient déjà en cuisine, en

Scanné avec CamScanner

cosmétique et en médecine sous le nom de "Chanqat".

- En Perse, elle était également connue depuis la plus haute antiquité. on l'appelait « chach-haniz ».

- En Inde, la graine de nigelle, appelée Kalonji, est appréciée depuis fort longtemps en cuisine et en médecine. Les bienfaits de la Nigelle ont été exploités par la médecine Ayurvédique.

- En Palestine, divers peuples dont les cananéens et les Hébreux connaissaient la nigelle. Elle figure même dans l'ancien testament, dans Ésaïe XXVIII, 27 sous le nom de Vesce.

- Dans l'empire romain, la nigelle était cultivée pour ses vertus culinaires et thérapeutiques.

- Dans le monde arabo-musulman, elle est désignée par sa couleur noire : al-habba as-sawda (la graine noire. La plante est appelée

Scanné avec CamScanner

« Chûnîz », c'est le nom perse « chach-haniz arabisé. La graine a toujours été utilisée en cuisine et en médecine. Les Arabes du 7ème siècle, avaient une bonne connaissance des innombrables propriétés médicinales de la graine de nigelle. C'est pour cela que la tradition musulmane attribue à la graine de nigelle la particularité de guérir toute les maladies.

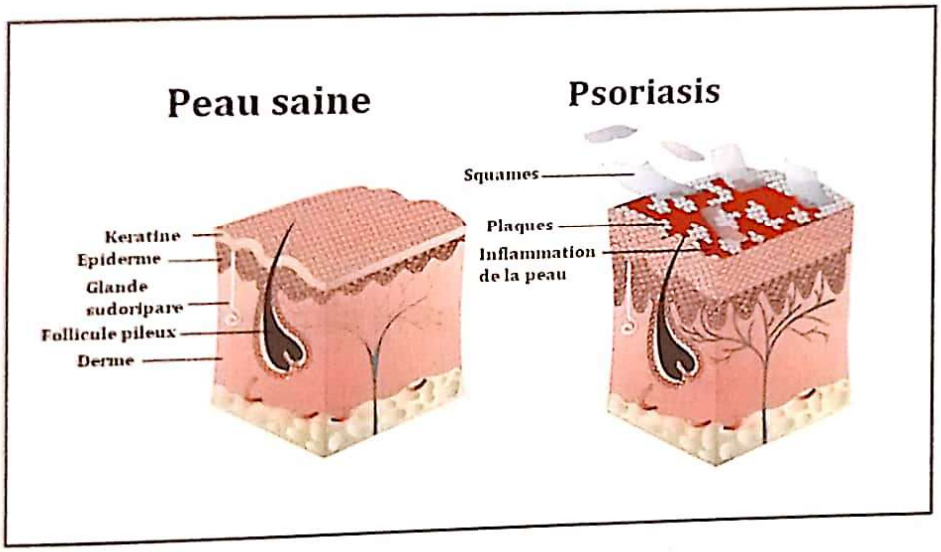
- En Europe, elle a été utilisée depuis l'antiquité jusqu'au 18ème siècle, puis peu à peu, a été délaissée au profit des médicaments synthétiques.

C'est vers la fin du 20ème siècle, qu'un retour au naturel a permis de réintroduire la graine de nigelle dans les soins thérapeutiques

Scanné avec CamScanner

Exemple d'utilisation

Le psoriasis : Dermatose non contagieuse, provocant des lésions cutanées. C'est une maladie chronique caractérisée par une exacerbation et des rémissions périodiques.



Ingrédients :

3 cuillères à soupe d'huile de cumin noir,

3 cuillères à soupe de graines de cumin finement moulues.

Préparation :

Dans une poêle, chauffer lentement l'huile de cumin noir. Puis rajouter, en remuant, la

Scanné avec CamScanner

poudre de graines de cumin noir et laisser rissoler doucement. Décanter l'huile. La laisser refroidir avant utilisation.

Utilisation :

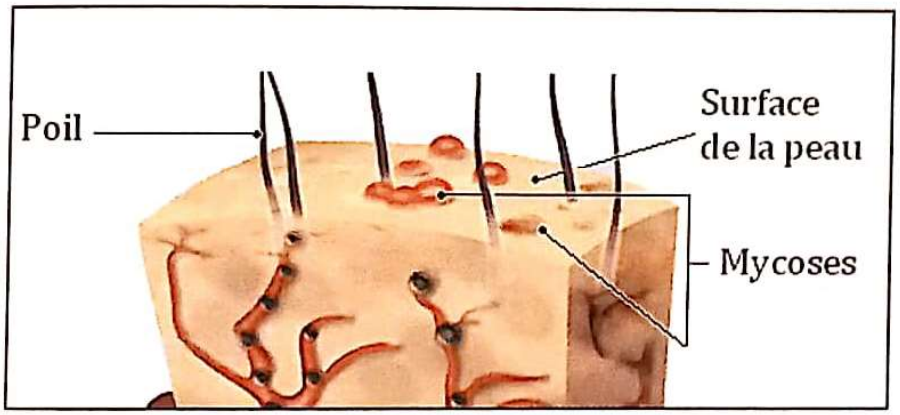
On appliquera cette préparation sur les différents endroits de la peau touchés par la dermatose. L'huile est d'autant plus efficace contre le prurit qu'elle est appliquée froide. Vous pouvez l'utiliser à la sortie du réfrigérateur.

Pour les taches brunes : Appliquer plusieurs fois par jour de l'huile sur les taches brunes.

Scanné avec CamScanner

Les mycoses :

Une mycose est une infection provoquée par des champignons ou des levures parasites.



Ingrédients : 2 verres de vinaigre de cidre, 1 verre de graines de cumin noir finement moulu, 1 verre d'amidon.

Préparation : Chauffer le vinaigre de cidre. Y rajouter la poudre de cumin et laisser bouillir un instant. Y rajouter en remuant lentement, l'amidon tamisé. Laisser refroidir.

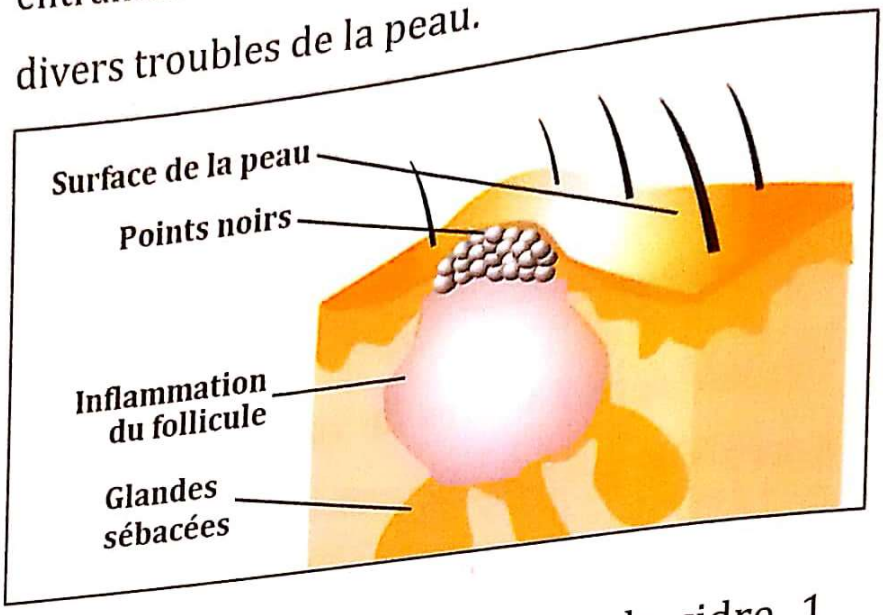
Utilisation :

Appliquer la pâte obtenue deux fois par jour sur les parties de la peau atteintes par les mycoses (ne pas appliquer sur les muqueuses).

Scanné avec CamScanner

L'acné :

L'acné est une dermatose inflammatoire qui apparait le plus souvent à l'adolescence, entrainant la formation de points noirs et divers troubles de la peau.



Ingrédients : 1 verre de vinaigre de cidre, 1 verre de cumin noir finement moulu, de l'huile de cumin noir.

Préparation :

Laisser macérer la poudre de cumin noir pendant 6 à 7 heures dans le vinaigre de cidre. L'égoutter et bien le presser, jeter tout le jus.

Scanné avec CamScanner

Garder la poudre humide et y adjoindre la même quantité d'huile.

Bien mélanger et laisser réchauffer 2 à 3 minutes.

Mélanger une dernière fois rigoureusement.

Utilisation :

Appliquer cette pate plusieurs fois par jour sur les endroits touchés.

Pour une action encore plus efficace, appliquer la pâte le soir au coucher après un bain de vapeur du visage (afin de dilater les pores et permettre une meilleure pénétration du traitement).

Scanné avec CamScanner

TABLE DES MATIERES

LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS 5

TAXONOMIE 3

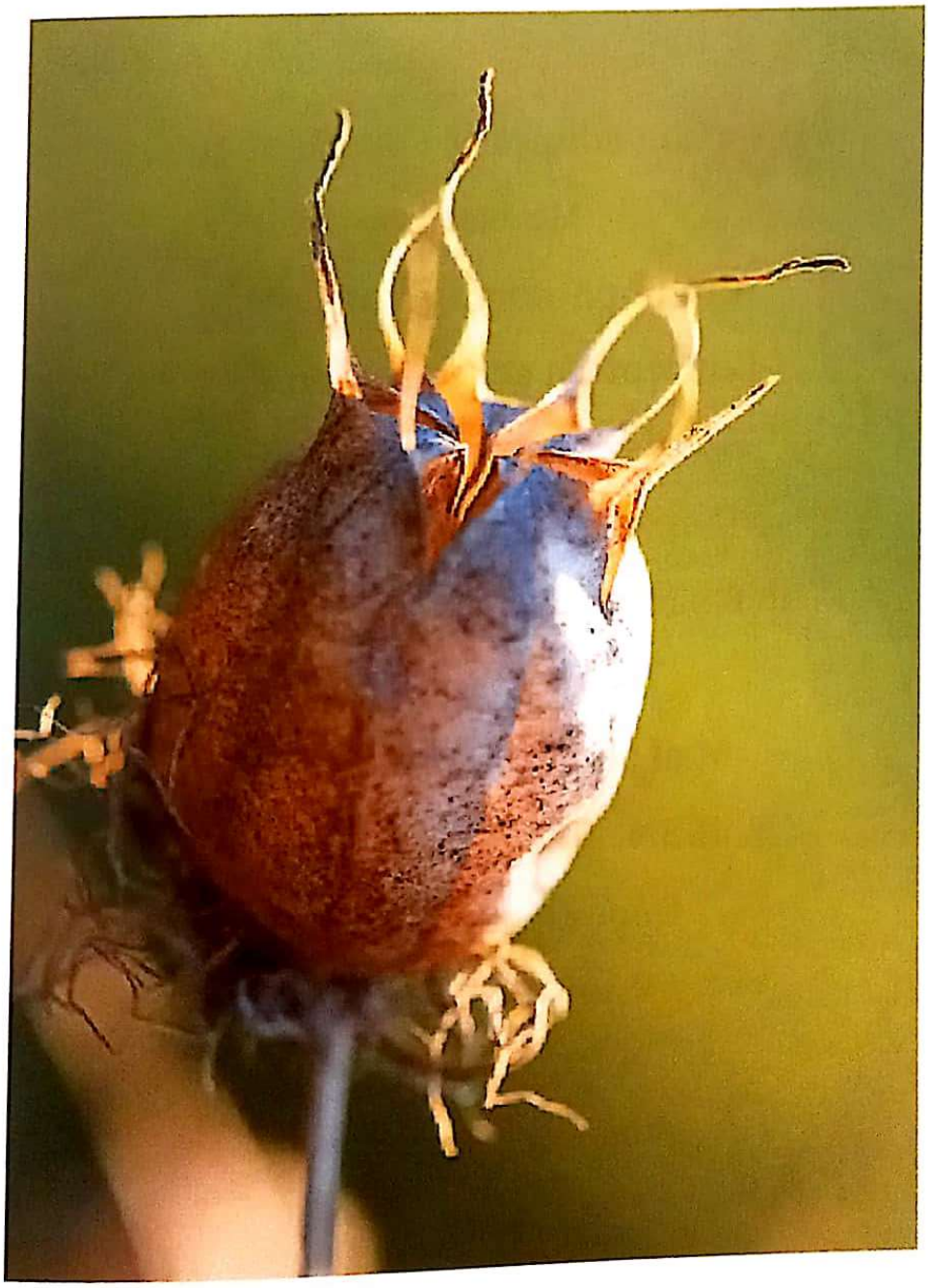
NIGELLA NIGELLASTRUM 11
NIGELLA HISPANICA 14
NIGELLA ARVENSIS 16
NIGELLA DAMASCENA 17
NIGELLA BUCHARICA 20
NIGELLA CILIARIS 22
NIGELLA DOERFLERI 24
NIGELLA FUMARIIFOLIA KOTSCHY 25
NIGELLA GALLICA 26
NIGELLA OXYPETALA BOISS. : 30
NIGELLA SEGETALIS M. 30
NIGELLA UNGUICULARIS 33
NIGELLA PAPILLOSA G. : 35
NIGELLA STRICTA STRID : 37
NIGELLA ELATA BOISS. 39
NIGELLA LATISECTA P. H. DAVIS 41
NIGELLA ORIENTALIS L. 44
NIGELLA DEGENII 46
NIGELLA GLANDULIFERA 47
NIGELLA SATIVA, L. 50

Caractéristiques de la nigella sativa *52*
Les propriétés culinaires, cosmétiques et médicinales de la graine de nigelle *55*
Caractéristiques de la graine de nigelle *56*
Composition : *56*
La graine de nigelle dans le domaine culinaire *61*
Fabrication de l'huile de graine de nigelle *64*

Scanné avec CamScanner

Les vertus cosmétiques et médicinales de la graine de nigelle.....65

TABLE DES MATIERES.....78



Scanné avec CamScanner

Direction éditoriale : Dr. Mahboubi Moussaoui

Crédit photographique : M.Z

Conception et réalisation: M.Z

Mise en page : Collectif

Éditions Sabil,

Villefranche sur Saône, 69400, France

Tél : 06 44 03 11 48

Mail : editions.sabil@free.fr

ISBN : 978-2-9542435-5-9

Dépôt légal Avril 2014

Imprimé en U.E

Achevé d'imprimer: AUBIN-PRINT
Les Tournelles 42 110 SAINT-BARTHELEMY-LESTRA.

Scanné avec CamScanner

La Nigelle

La nigelle est une plante connue universellement pour ses graines aux effets thérapeutiques. Malgré cela, elle reste encore mal connue du public, car au milieu de toutes ses variétés, on ne sait pas vraiment si elles possèdent toutes les mêmes vertus. Malheureusement, elles ne sont pas toutes comestibles, certaines, dont la nigelle de Damas, sont toxiques. La variété dont les vertus thérapeutiques font le consensus est la nigella Sativa.

Bref, le présent ouvrage a pour objectif de présenter de manière concise les différentes variétés de nigelle puis la variété appelée Nigella Sativa sur laquelle nous nous étendrons en montrant les propriétés thérapeutiques de ses graines.

Prix : 5 €

9 782954 243559

ISBN : 978-2-9542435-5-9

Scanné avec CamScanner